

穴をあけてどこかに  
吊るしましょう



## これからのために一人ひとりができること

### うらやす 防災心得

この冊子を作るにあたり、浦安市男女共同参画推進会議の委員がさまざまな経験をもとに話し合いを重ねました。まずは命を守るためにできる限りのことをすること、そして「ふだん」を見直すことが大切です。

もし、このような「ふだん」を過ごしていたら…。

#### 「ふだん」のあなたは？

#### 「もしも」災害が起きたら…

#### そこで対策

- |                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| 災害発生時には支援物資がくるから、自宅での備蓄は必要ないと思いませんか？ | → 支援物資提供などの公助はすぐには動き出せない。                       | → まずは自助。3日以上は自宅での準備を！                           |
| 家事や子育て・介護などは妻の役割だと思いませんか？            | → 被災の後片づけなど家庭での仕事が増え、妻一人ではこなせない。                | → ふだんから家事・育児などの協力体制を！                           |
| 防災活動は男性の役割であると思いませんか？                | → 男性がいないときに災害が起こることも。<br>→ 女性に必要な備蓄や対策が不十分なことも。 | → 仮設トイレの組み立てなどに慣れておこう！<br>→ 女性も積極的に地域の防災活動に参加を！ |
| 浦安市外で被災しても帰ってくると思いませんか？              | → 交通網の混乱や被害状況により帰れない。電話もつながらない。                 | → 「災害用伝言ダイヤル171」を試すなどあらゆる対策を！                   |
| 今の時代、お隣さんとの付き合いは難しいと思いませんか？          | → 災害直後にまず頼れるのは隣近所。                              | → まずはあいさつ。顔見知り！                                 |
| 自治会に加入するメリットはないと思いませんか？              | → 災害直後の救援や必要な情報が届かない。                           | → 地域の防災は自治会が中心。ぜひ加入を！                           |

### 保存版 あなたの防災 MEMO

あなたが自宅で  
72時間生きるために

#### あなたの緊急連絡シート

- ◆連絡の中継地点に！離れた地域の知人や親類など
- 名前 TEL ( )
- ◆頼れるご近所さん
- 名前 TEL ( )
- ◆連絡先
- 名前 TEL ( )
- 名前 TEL ( )

#### 備蓄品リスト

- 年齢やライフスタイルで必要なものは変わります
- ◆水 3リットル/1人 1日分
- ◆簡易トイレ
- ◆
- ◆
- ◆

### 女性プラザ

女性プラザでは、講座の開催や図書の貸出し等を通じて、情報提供を行い、市民の交流・ネットワークづくりを支援しています。  
開所時間 月～金 8:30～17:00 (土・日・祝・年末年始休み)  
浦安市猫実 1-1-2 浦安市文化会館2階 TEL.047-351-1111(内線1050/1051) FAX.047-353-1145 Mail:kikaku@city.urayasu.lg.jp

相談 女性が抱えるさまざまな問題を自ら解決するための支援をしています。  
■女性のための相談(予約制・月～金・要問合せ)  
■女性のための法律相談(予約制・月2回)

# うらやす P-Life

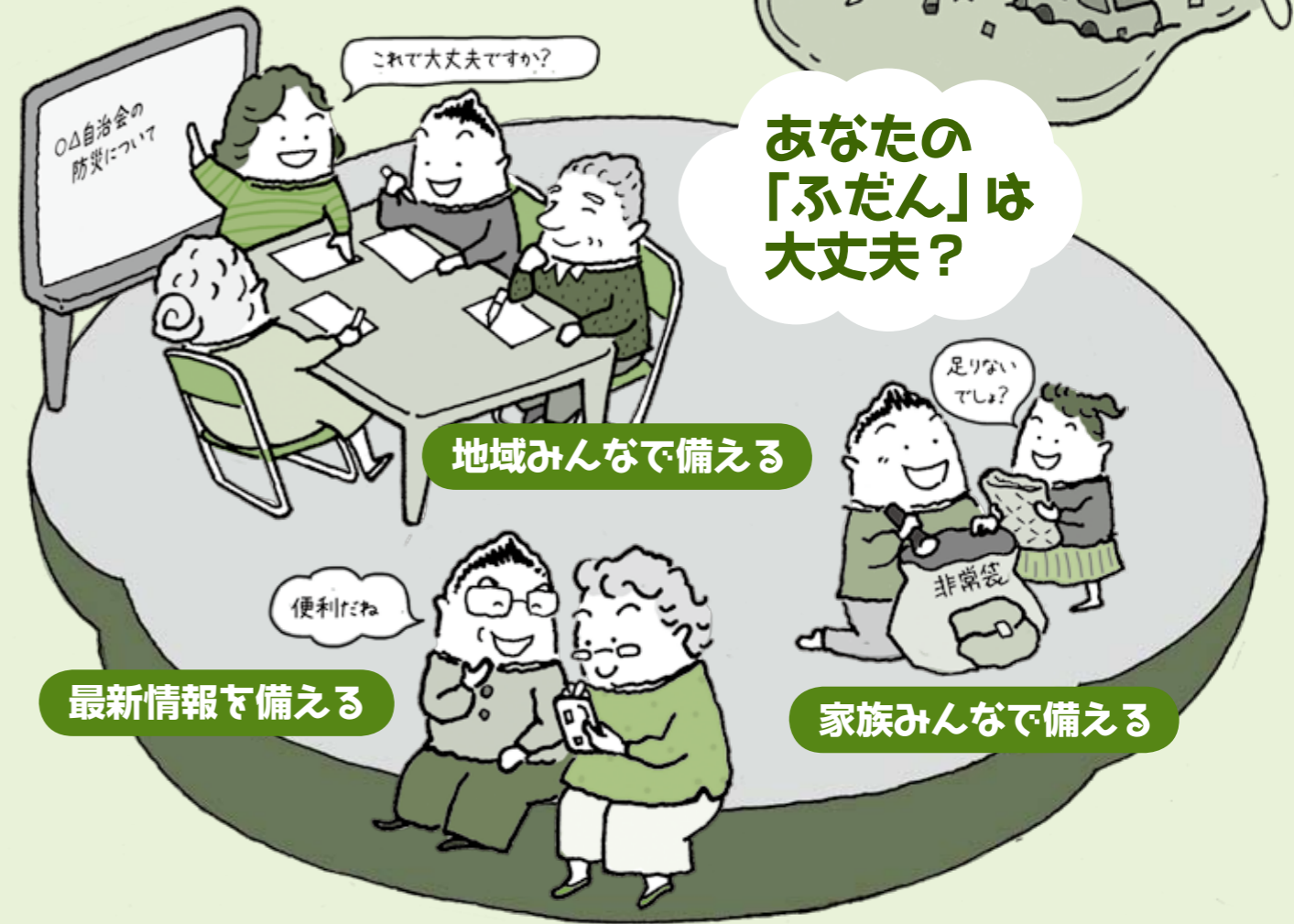
ひとひと  
女と男が認めあい、共にかがやくまち・うらやす

浦安市 男女共同参画ニュース  
女性プラザ 2013年3月 vol.9

「ふだん」が  
「もしも」にいける

## 防災ミニブック

3.11 東日本大震災では、震源から離れた浦安市でも液状化の大きな被害を受けました。ひとたび災害が起これば男女に関係なく被災しますが、その中で「必要となるもの」や「直面する問題」に対して男女の違いに配慮すること、また、男性だけでなく女性や子どもも、積極的に防災の担い手になることが必要です。ふだんの意識や行動が「もしも」にいけるのです。そこで、うらやす P-Life では災害時に女性や子育て世帯が直面する問題を中心に考えながら、「ふだん」を見直すための情報をお伝えします。



あなたの「ふだん」は大丈夫?

地域みんなで備える

最新情報を備える

家族みんなで備える

P-LifeのPとは:Personality(個性・人格)を尊重する、Positive(積極的)な生活に、Plusとなる情報紙という意味です。

# 3.11 東日本大震災…浦安市民は。

「ふだん」が「もしも」にいきる  
防災ミニブック

3.11 東日本大震災から2年経ちます。震災直後から今までを浦安市男女共同参画推進会議の委員が振り返りました。



子どもに留守番をさせて**母親が仕事に行ってもよいのか**悩みましたね。

首都直下地震がきたら、東京から浦安には帰れないと想定しています。

夫と娘、私もそれぞれ都心に出かけていて、浦安に帰ってきたのは震災の翌日になりました。

下水道が使用できないことで、「**トイレ**」が一番困りました。特に女性にとっては大きな問題。女の子がいる家族は市外に避難した人が多かったのでは…。

3.11 直後は女性5人で仮設トイレを組み立てました。**力を合わせれば女性にもできるんだ**とわかりました。



**自治会の役員は男性が中心**です。3.11 は平日の昼間に起こったので、役員は仕事に出かけていて、地域にいる女性だけで対応しなければならなかったですね。

**自分の身は自分で守る 我が家を安全に**これが防災の基本！

「子どもが余震をこわがって、保育園に行きたがらなくなった」という友人がいました。**母親である友人が仕事を休んだ**そうです。

震災直後は地域であいさつが増えましたが、最近では少なくなっているかもしれません。

3.11 の経験から**女性が自治会の防災に関わったほうがよい**と思いますが、どこかで男性の役割と思っている部分があるのでしょうか。

災害時に女性しかいなければ、ふだんは男性にまかせていることもしなければならぬ…**「力仕事は男性」などという意識を変えなくては…**

3.11 には市内の学校は子どもの安全を第一に確保し、地域への情報発信や避難所運営など災害時の拠点となりました。

「女性・男性」ということではなく、外国の人たち、また障がいがある人たちはどうしていたのか…。ふだんから防災について話せるといいですね。

浦安市男女共同参画推進会議とは……学識経験者、団体代表、市民で構成される会議です。平成24年度は防災について話し合いました。

## インタビュー 専門家に聞く

### 被災地で見えたこと

—女性センターの支援活動を通して



震災直後より岩手県沿岸部の避難所の支援に携わった田端さん。そこで目の当たりにした現実や問題を今後の災害にどうにかすのかをうかがいました。

**田端八重子さん**  
もりおか女性センター長・内閣府震災対応マニュアル検討委員

#### ■避難生活、「仕切りなんかいらねえべ」のひと声で

もりおか女性センターでは、震災直後から、まず避難所の女性たちに必要な物資の支援を行いました。当然のことですが、避難所生活で人々は、大きなストレスをかかえ、それでも「避難所だから仕方がない、我慢しよう」という思いで必死でした。

たとえば、仕切りがあれば、プライバシーが守られ、安心感が増すのですが、仕切りが取り付けられた避難所は少なく、ストレスになっていました。自治会長が避難所のリーダーを引き受けており、「みんな家族なんだから、仕切りなんかいらねえべ」という彼のひと声で、配備されていた仕切りが使われない避難所もありました。着替えや授乳は人目につかないところでしたいと思っても、なかなか言えない状況だったので。

#### ■みんなが意見を言える環境が安心につながる

不自由な生活が続く一方で、雰囲気明るい避難所もありました。地域でのネットワークを持ち活用している女性がリー

ダーを務めている避難所は、比較的うまくいっているようでした。また、ある避難所の男性リーダーは、朝夕のミーティングで、刻々と変わる状況を共有し、みんなに意見を求めています。避難者にとっては、たとえ自分たちの意見が反映されなくても、聞いてもらえることが安心や信頼につながるでしょう。その避難所では建物はボロボロでも笑顔が見られました。避難所の建物や設備などハード面を変えることはできませんが、人々の意識が変わることで、生活する環境が変わり、ずっと過ごしやすくなるのです。

#### ■自分も地域も災害に強くなる

震災後、各地の講演に呼ばれますが、「自然災害で命を落とさないように」と繰り返し伝えています。先人たちから学び、それを知恵としていかしていくことが大切です。まず自分の命は自分で守るために。

これもよく言うのですが、「災害直後、役所の人は真っ先に避難所にはこない」ということ。3.11では、役所の職員も大勢被

災し、残った職員はまず現状を把握することが求められました。避難所運営は集まった人たちで、行うことになるのです。

今後の災害に備えるためには、何より平時から想定してシミュレーションを行うことが必要です。避難所に何を持っていくか、ペットはどうするか、どの道を通っていくかなどは人によってそれぞれ違います。そして、避難所に着いたときにはどうするのか。たとえば、体育館での場所取りは切実な問題です。実際、場所の確保を巡っていざこざが起きていました。そのようなこともシミュレーションの中で体験し、よりよい方法を話し合っておくことが必要です。

また、避難者の中には地域の人だけでなく、旅行者もいます。加えて障がいがある人、外国人、あるいは性的マイノリティの人など、さまざまな立場の人もいるでしょう。そういった多様な人々を排除しない姿勢を失わないことが重要です。それは、平時にも言えることですね。誰にでもやさしい地域こそ、災害に強い地域なのです。

# 災害発生…そのときどうする？

「ふだん」が「もしも」にいきる  
防災ミニブック

3.11では、交通網がマヒし通勤通学などで浦安市外にいて、帰宅困難を経験した市民もいました。また、「電話が通じない」、「さまざまな情報が錯綜する」など、連絡手段の確保や情報収集にも問題が起きました。

## 情報に迷ったら

## 帰宅困難になったら

「むやみに移動を開始しない」ことが原則！

### POINT 1

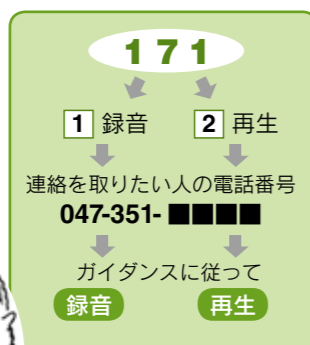
安否確認に災害用伝言ダイヤル 171 を活用

#### 171 の使い方

携帯電話、公衆電話など、どの電話からもつながる

#### 携帯の場合は

携帯電話各社では、災害時に「災害用伝言板」サイトを開設。インターネット経由でアクセスできる



### POINT 2

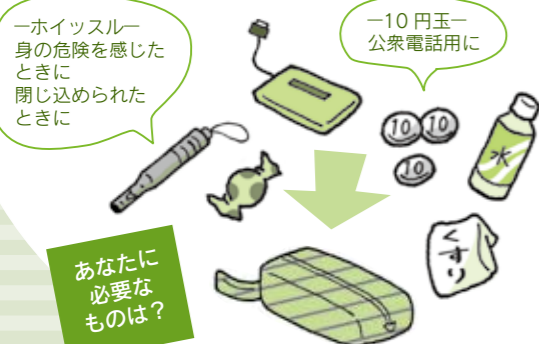
決めておくこと

連絡の中継地点	離れた地域の電話番号には比較的かかりやすくなります
集合場所	めざす場所を3か所程度、決めておきましょう
子どもなど預けている場合	迎えに行けないことを想定し、対策しておきましょう (幼稚園、保育園、小・中学校や介護施設などで用意しているマニュアルなどで確認)

### POINT 3

安心を持ち歩こう

いつどこで被災をするかわかりません。水、キャンディやチョコレート、携帯充電器など災害時に必要最小限のものをポーチなどにまとめておきましょう。

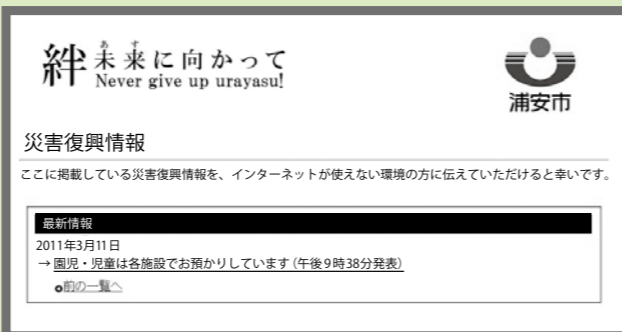


あなたに必要なものは？

## 3.11 コラム

### 市立小中学校 子どもたちの状況を市のホームページでお知らせしました

東日本大震災当日の浦安市ホームページ



今後も災害に関わる情報を「浦安市ホームページ」でお知らせします。

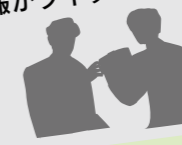
## 3.11 直後…いろいろな情報が飛び交いました

## 3.11 コラム

「放射能からからだを守るため、ヨウ素を手に入れておくといい」とメールがまわった。



「コンビナート火災があり、毒ガスが流れてくる。外出するときにはレインコートを着るように」という情報がツイッターで流れた。



公園に避難していたら「津波がくるから家に帰るように」と言われた。



\*浦安市男女共同参画推進会議より

### 情報と付き合う方法

不安な気持ちがあるときや、一人きりで考えているときなど、ヒントになりそうな情報があれば、たとえ正しくなくても信じてしまうかもしれません。3.11直後はさまざまな情報が錯綜し、メールやツイッターなどで誤った情報が多く流されました。他者への転送を要求するメールの情報は疑うこと、そのメールは転送しないことが原則です。真偽は信頼できる情報源で確かめましょう。そのためにもふだんから、どの情報源が正確なのか、自分なりに考えておくことが必要です。(「情報通信白書」より抜粋 総務省平成23年版)

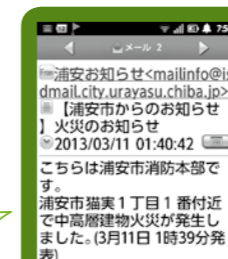
## 浦安市の情報をメールで確認

「浦安市の重要なお知らせメールサービス」ホームページなどで発信する情報を外出先でもかんたんにチェックできます。

### 配信する情報

防災、防犯、健康、火災、光化学スモッグ、そのほか(イベントの中止、学級閉鎖)

このようにメールが配信されます



### サービスの登録方法

<http://isdmail.city.urayasu.chiba.jp/>へ接続



### 実際に発信した 3.11 に関わる情報

発災直後から翌12日までの2日間で約40件の情報を発信しました。その一部をご紹介します。

3月11日

15:17 宮城県北部で震度7の地震が発生しました。今後も余震が予測されます。

15:57 市内で地震による液状化により、道路状況の損傷や電柱の倒壊などの被害が出ています。

3月12日

9:24 二次災害防止のため、次の地区でガス供給を停止しています。入船4.5.6丁目…

15:29 市原市のコスモ石油の爆発により有害物質が飛散するというチェーンメールが送信されています。千葉県消防地震防災課に確認し、そのようなことはないことを確認できました。正確な情報の把握により行動してください。

# 地域でできること…防災の主役は女性！

「ふだん」が「もしも」にいきる  
防災ミニブック

災害発生時やその復旧の過程で大切になるのは、地域のコミュニケーション、そして女性の力です。男性の分野だと思われがちな防災に女性が入ることでアイデアが増え、より充実した備えができるでしょう。そのことは、少しでも被害をおさえ、復旧を早めることにつながります。

## 自主防災活動の特性と継続のコツ

災害発生時には大きな力になる自主防災活動。たくさんの方が関わり、続けていくためのコツがあります。

講師：公益財団法人市民防災研究所 細川 顕司さん



- 女性が参画していない計画は役に立たない
- 欲張らず、無理をせず、ひとつずつ
  - ・防災に満点はない
  - ・「防災」の情報は「お得」な情報
- 地域のイベントと一緒にやるのもいい
  - ・お祭りが「防災の原点」だ
  - ・派手でなくてもいいが、楽しくないと続かない
- 「会長」も「部長」も偉くないのだ
  - ・会社はタテ社会、地域はヨコ社会

「浦安市男女共同参画推進会議勉強会資料」より抜粋

### 3.11 コラム

#### 小学校が避難所となりました

浦安市立高洲北小学校校長 大宮山 泉

高洲北小学校では、平成 21 年度より PTA、自治会、事業所、行政が一体となり、地域とともに行う防災訓練と避難所開設・運営マニュアルの作成を行いました。マニュアル作りの中で校舎をどう使うかを確認し、学校職員との役割分担、避難時のルールなどを決め、避難所開設訓練も実施してきました。

3.11 ではいち早く地域住民が駆け付け、教職員とともに避難所を開設。一時は地域の人 500 名、近隣の私立中高生と教職員 500 名程を受け入れました。すべてがマニュアル通りとはいきませんでした。地域と一体となってマニュアルを作成した経験が力となり、大きな混乱はありませんでした。今後もマニュアルの見直しについての話し合いを続けていくこと、その中で高齢者・子ども・女性・障がいをもつ方の視点をいかにすることが必要と考えています。

「防災に関心を持ち、知識を身につけさせるための指導の実践—地域とともに行った避難所開設を通して—」(報告書)より抜粋

### 3.11 コラム

#### 「災害時トイレ対策研究会」安心して使える理想のトイレを提案

3.11 以降、浦安市では約 1 か月間、下水道が使えず市内 112 か所に 950 基の仮設トイレを設置しましたが、仮設トイレの使用にストレスを感じた人も少なくありません。トイレ環境を整えるためには、子どもや女性、高齢者、障がい者などの視点が大切だということから、女性職員 8 人で構成した「災害時トイレ対策研究会」を立ち上げました。災害時でも気持ちよく使えるよう大型テント内に和式・洋式・多目的と 3 タイプのトイレを配置、また、各トイレ内に、荷物置き、鏡、子ども用便座、そうじ用ウェットシートなどを設置、さらに安全に配慮して防犯ブザーをセットするなど、理想のトイレを提案しました。



浦安市総合防災訓練のようす、男女別に設置した仮設トイレ

## 子育てママが働き続けるために

3.11 を機に正社員からパートに変わったり、仕事を辞めたという子育てママの話を耳にします。帰宅困難やたび重なる余震を経験し、子どもと離れることに不安感を抱いた人も多いでしょう。働き続けたいと思う女性が安心して仕事を続けるためにふだんからできることを考えてみませんか。

### ■ 「ふだん」から家事、子育て・介護は協力し合って

災害直後は家の片づけや子どものケアなど、家庭の仕事が増え、とても母親だけではこなせません。「ふだん」から家族みんなで担うことが大切。地域の力も借りましょう。

### ■ 「もしも」を想定、たくさん話そう

心配なのは子どもや家族と離れている作中に災害が起こること。子どもの年齢に合わせた防災教育や集合場所など、「もしも」のルールをふだんから話しておきましょう。

### インタビュー

### 専門家に聞く

#### からだと心を守るために



東北の被災地で問題を抱える女性や子どもの支援をした松本さん。女性や子どもたちに起きる問題についてうかがいました。

#### 松本和子さん

NPO 法人女性ネット  
Saya-Saya 代表理事  
社会福祉士 / 精神保健福祉士

東北の被災地で電話相談や仮設住宅で過ごす子どもたちへのケアなどを行ってきました。

阪神・淡路大震災、中越地震でも明らかになったことですが、震災直後の混乱の中で女性が性被害を受けています。残念ながら今回の震災も例外ではなかったのです。ライフラインが途絶え停電し真っ暗な町、地域にはいろいろな人が出入りし混とんとした中、被災し鍵が壊れた自宅や避難所の男女別でないトイレなどで被害が報告されています。

夫から妻へのDV\*もありました。仕事を失い先が見えない

ストレスが、弱い立場の妻へ暴力となって向かうのです。国や自治体から支給される補償金を家族に使わず、ギャンブルや飲酒につき込んだという報告もありました。夫婦で力を合わせ乗り越えようという人たちもたくさんいたのですが、一方でこのような問題を抱える人もいました。平時は「夫は仕事、妻は家庭」という役割分担でうまくいっていた夫婦も、震災でバランスが崩れ、目に見える問題となったのでしょうか。

また、子どもには震災後、おねしょが続く、悪夢を見るなどの PTSD\*が見られました。これはDVがある家庭の子どもとよく似ていて、長い時間をかけてケアをしなくてははいけません。

もしも、身近な人に問題が起きたら、「あなたに落ち度があったのでは」と責める態度をとらないでほしいのです。そして、気持ちを表せる場が必要です。子どもなら絵を描くことなどもよいでしょう。また、相談機関をすすめることも大事です。実際、家族などには話にくいこともありますし、客観的な判断は問題を見つめ直すきっかけになるのです。問題は特別な人に起きるわけではなく、誰にでも起こり得るのです。何より寄り添う気持ちが大切です。

\* DV (ドメスティック・バイオレンス): 配偶者・パートナー・恋人など、親密な関係にある相手に対して振るわれる暴力のこと

\* PTSD: 強い恐怖感を伴う経験がこころの傷 (トラウマ) として残り、さまざまな症状を引き起こすこと

### DV に関する相談先

まずはお気軽にお電話を  
■浦安市女性プラザ「女性のための相談」  
☎ 047-351-1111 月～金 (要問合せ)

■千葉県女性サポートセンター  
24 時間年中無休  
☎ 043-206-8002

■市川健康福祉センター  
DV 相談  
☎ 047-377-1199